









الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات ص.ب. ۱۱-۱۰۸۳ بیروت - لبنان هاتف: ۲۱،۲۷۰

في العالم العربي

الكويـت	الشركة المتحدة لتوزيع الصحف والمطبوعات
	الصدف والمطبوعات
الأردن	وكالة التوزيع الاردنية
البحرين	دار الملال
دولة الامارات	شركة الامارات للطباعة
دولة الامارات العربية المتحدة	والنشر والتوزيع
قطر	دار الثقافة
المملكة العربية	شركة الخزندار

للتوزيع والاعلان السعودية

المتحدة لخدمة وسائل عمان الإعلام

ماتف: ٢٤٦٢١٦

J.J 1				: 31	لبن
٠٠٠ فلس			1	ر دن	YI.
٠٠ ۽ فلس			7	كويد	JI.
۷ ریالات	. ,	4	٠.	سعوه	ال
٠٠٠ فلس	4		: 5	حري	ال
ه ريالات				الر:	نه
. ٥ دراهم			ن	مارا	11
٥٠٠ بيزة				مان	ż
٦ ريالات				بمن	Ji

الادارة والتحرير ص.ب. ٤٩٩٦، بيروت

المديرة المسؤولة نجاة جريديني

@ جميع أنعقوف محفوظة

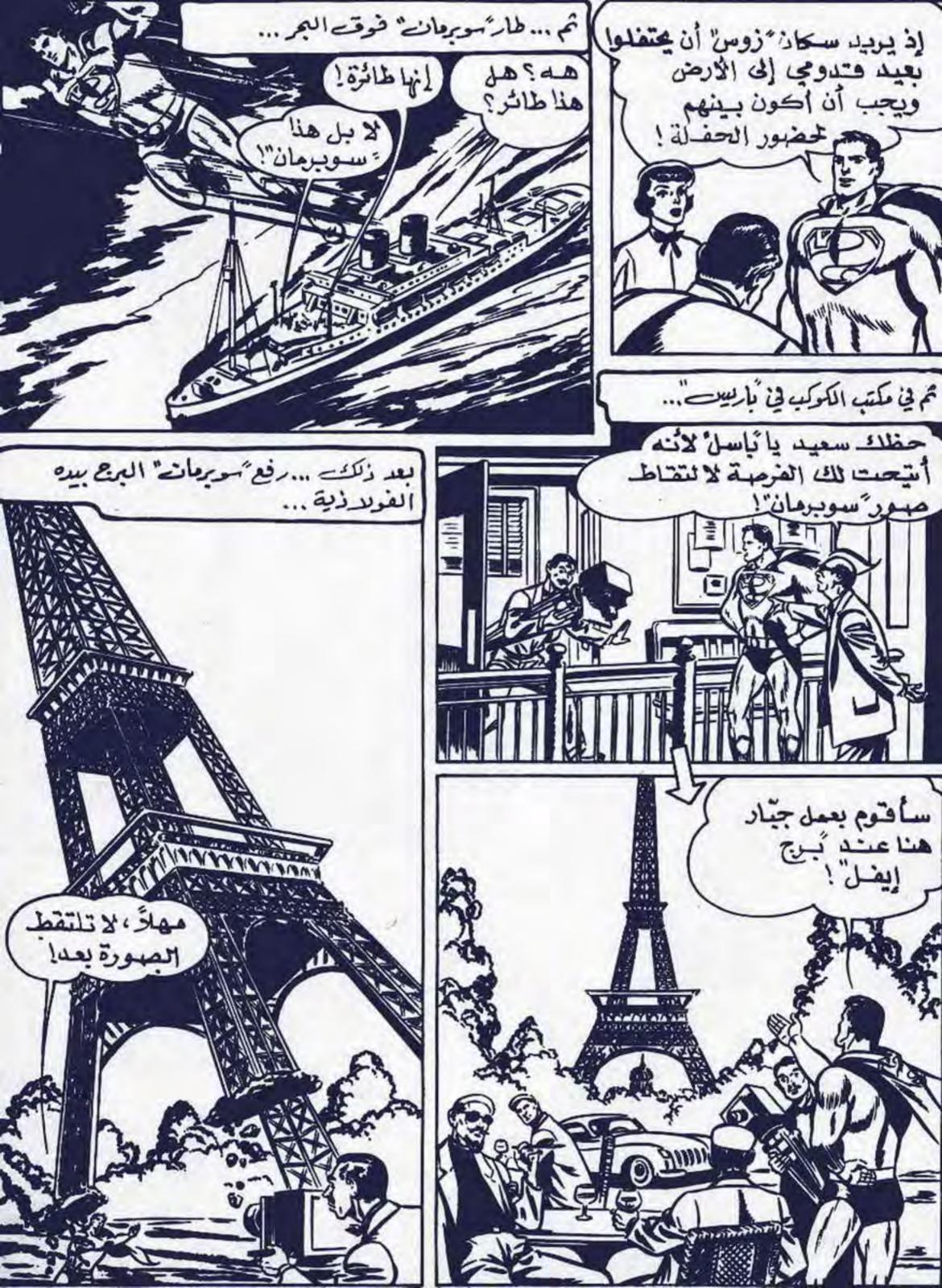
الطبع المطابع التعاونية الصحفية ش.م.ل.



أعمال "سوبرمان" كانت تشغل الصحف من جيث أهميرًا وا دُارتها ولكن فجأة تجاهل الناس وجود هذا البطك ... لماذا؟ هل اعتبره الثعب بخمًّا قد أفل ؟ أم ماهو السبب ؟ واليكك قصة :







































البيئة السليمة مسؤولية الجميع

البيئة هي الإطار الطبيعي الذي نعيش فيه ونتأثر به مدى الحياة، في كل ساعة وفي كل مكان ، إن في اليقظة أو في المنسام،

يتزايد الوعي العالمي لأهمّية البيئة ومسؤولية الإنسان في الحفاظ علــى سلامتها، أفراد وجماعات ومؤسسات ودول، فإن البيئة لا تعرف حدود، يعـانــي الجميع من أضرارها إن هي أهملت، ويرتاح لها إن هي سلمت،

كلّنا يعرف أن النظافة أساس سلامة البيئة، وتأمينها هو واجب على كــلّ مواطن، لذلك فإن الحاجة ملحّة لنشاطات تفسح المجال لمشاركة جميع الطاقـــات بهدف جعل الحفاظ على النظافة من القيم الشخصية والإجتماعية،

من أجل تحقيق ذلك في لبنان، بادرت كلية بيروت الجامعية واللجنسة الوطنية للأنشطة البيئية باقتراح إعلان اليوم الوطني للنظافة يوم ١٦ تـشـريـــن الثاني، ولقد وافقت وزارة البيئة على تبني الإعلان الرسمي لهذا اليوم والتنسيق مع الوزارات المعنية، هكذا، يصبح اليوم الوطني للنظافة يوما وطنيا رسميا تكون مسؤولية تنفيذ نشاطاته مشتركة بين المؤسسات الرسمية والأهلية،

الهدف من هذا اليوم الوطني ليس الإحتفال العابر، بل هو يرمي الى نشاطات محلية عملية في كافة المناطق اللبنانية تقوم بتحديدها كل مؤسسة حسب إحتياجات محيطها مع إيلاء مشاركة الأحداث والناشئة في هذه النشاطات والتعاون مع البلديات أهمية خاصة، هذه النشاطات يمكن أن تتضمن حملة نظافة لطلاب المدارس في الشوارع المحيطة بمدارسهم، أو تجميل وتنظيف داخلها، أو حملات في الأحياء السكنية والتجارية والساحات العامة تقوم بها المؤسسات الكشفية و الإجتماعية و الأننية،

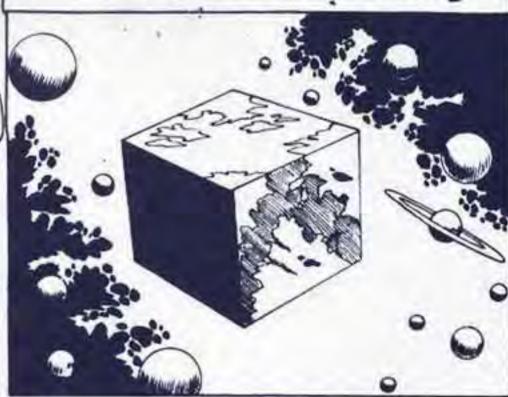
اليوم الوطني للنظافة ما هو إلا بداية لمسيرة طويلة علينا. أن نشارك بها كلنا، إن بالتخطيط أو بالتنفيذ،

لذلك ندعوكم، يا أصدقاء سوبرمان ولولو الصغيرة، أن تلتحقوا معنا، أنتم ومن حولكم، بهذه المسيرة لكي تبقوا دائما روادا في المجالات البناءة، لخدمة المجتمع والوطن،

كونوا أصدقاء للبيئة، واكتبوا لنا عمّا تقومون به من نشاط في هـــذا المجال لكي ننشر أفكاركم ومشاريعكم المميّزة، فتكونوا قدوة لفيركم،



في المفضاء البعيد يوجد كوكب غرب هو: كوكب البيرارو المربع" إنه مقرٌ مخلوقات البيزارو الغبية التي هي في شكلها تخوذج مشوّه عن شكل شويرمان أواً صدقائه !!



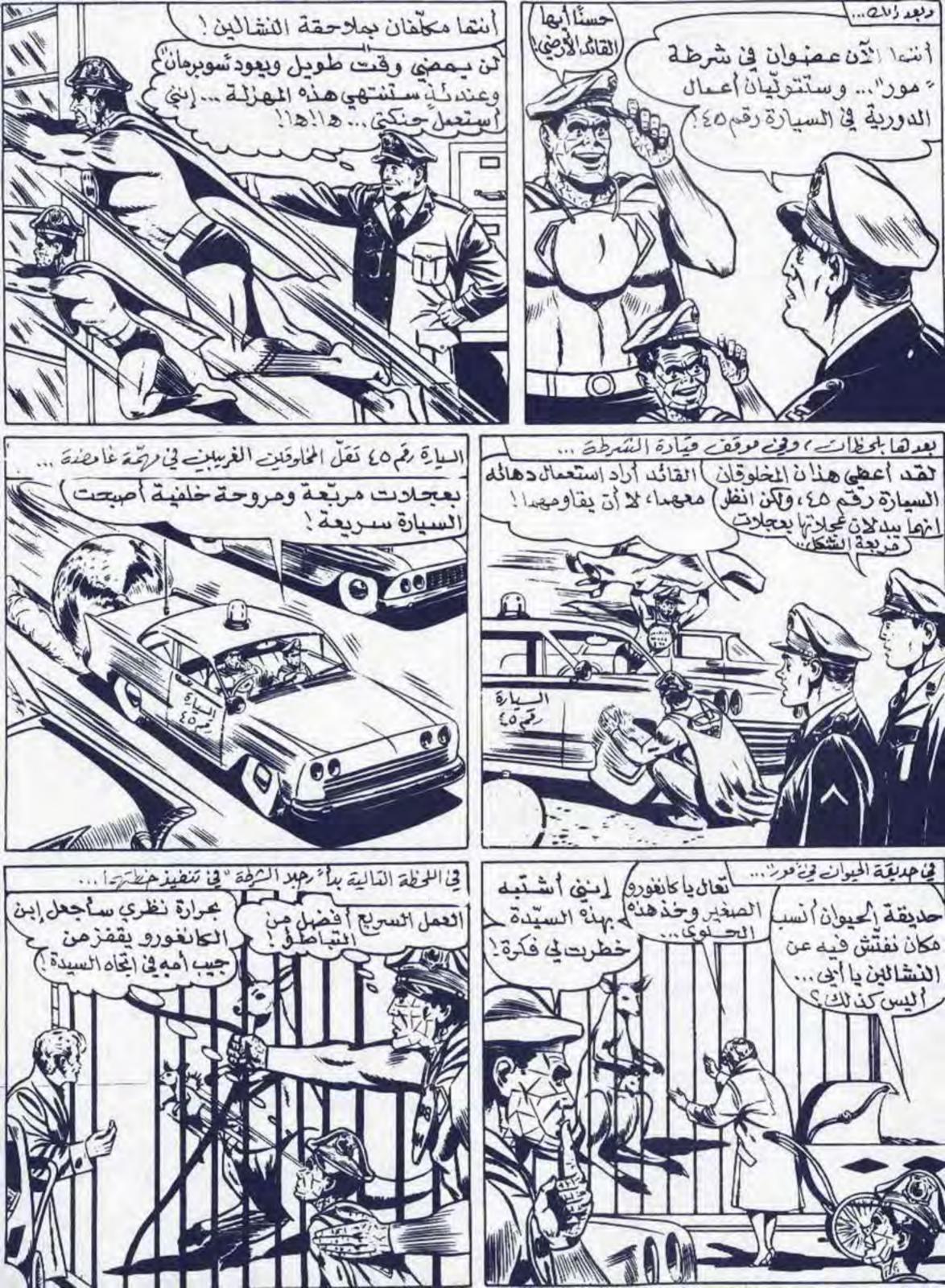






































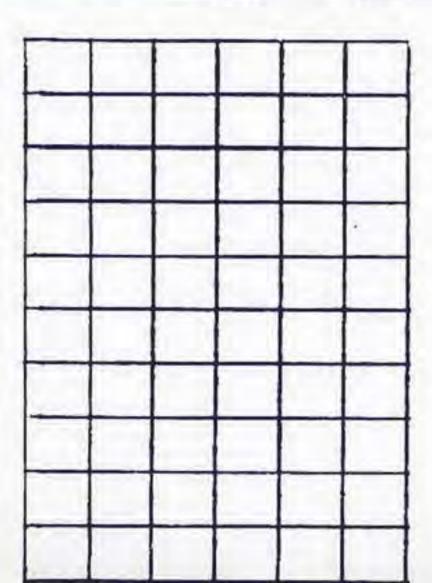


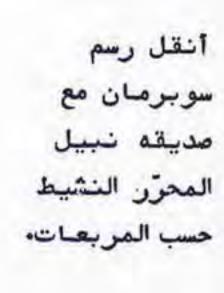


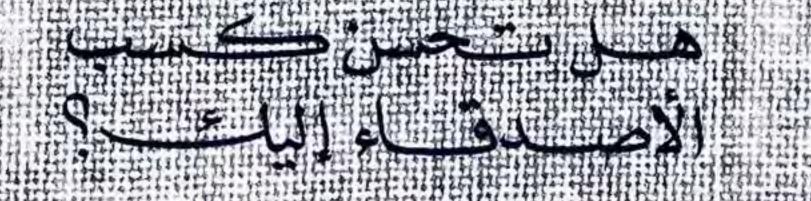












أجب بصراحة تامة ، واشطب نعم أو لا التي تناسبك في العمودين التاليين و وانظر بعد ذلك النتيجة لترى الى أي مدى أنت بارع في كسب الاصدقاء وجذبهم اليك .٠٠

البحث والمناقشة ؟
البح مل تتطوع مجانا لتقديم خدمات الى الاخرين ؟
المح مل تجيد فن تقديم الهدايا في المناسبات ؟
المح مل تعرف كيف تصعي الى الاخرين باهتمام وصدق ؟
المح مل أنت _ غالبا _ متعكر المزاج غضوب ؟
المح عندما تكون في سفر ، أو في رحلة بعيدة ، هل تفكر في نعم لا المنائل الى اصدقائك ومعارفك ؟
المح اذا زارك أحدهم في وقت غير مناسب ، فهل تعبر أمامه عن امتعاضك وتضايقك ؟
المح عندما تكون في ضيق ، هل تجد بسهولة المعونة التي نعم لا المله المديد توزيع الاطراءات والتمنيات الصادقة ؟
المح مكان غريب عليك، هل تشعر نفسك عزولا وحيدا؟
المح المح مكان غريب عليك، هل تشعر نفسك عزولا وحيدا؟

رحله کاری ۱۰ و ۱۷ د۲ دو د۳ د۲ : قالمسکا رحله رمعن بینجت نأ خلیاد نالا ما تبقه ۰

: لتاجلتنس ثليام ويصم باعم بلا يعد قماد ثلسفنا بستما مقعفه قيمضي بيمتنع ، لمجال عيمت تننأ : قعماع قماد ها مفع بهم نهدة ، ولا بدأنا نفتم بوهشة قبيه قبيه عليان عليه الأعمال بالماء بالماء الماء الماء

علم ال إن كا هذا عيد . الخياً تندا ثا الهشفة قلت كالما : تدام كله لا يز الرامك الم ينه علم المنابع ال

المانه و هي المانعال المانعال المانعين وعد نه و المانعال المانعال و المانعال

راماه • ربيقيقصاا ولقمما نه الامالة اعد التمنات، تاد المالا لا فالما من الامدقاء المقيقين • وامل من المالية الم مذا يكفيك الكن تصمنا بسيطا في سلوك المالية من عدد محبيك وأصدق المالية .

تنأ له رحل بها ۱۰ ولقعما ا بسك زنه عيبة تنأ : تاماكله ۱۰ رجا ۸ زمه فيسه ۱۰ ليناهة ۱۰ هـين











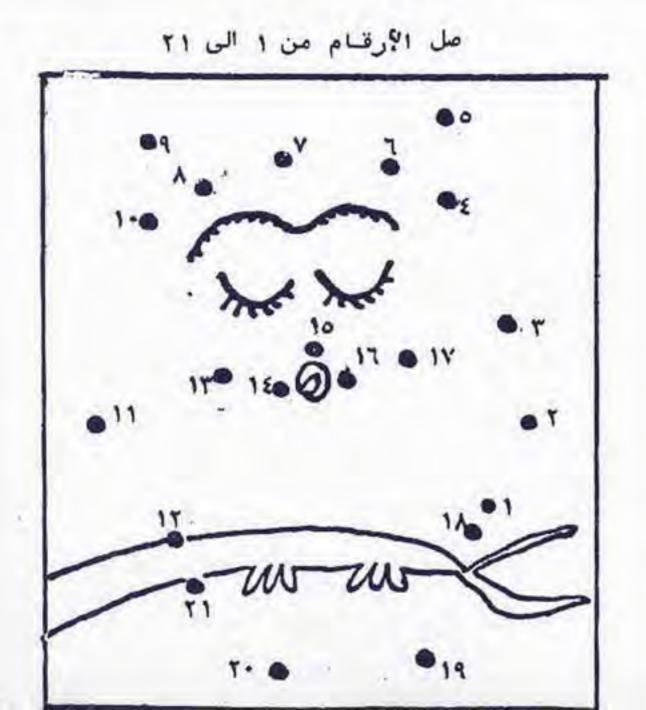














نصيحة إلى ذوي ضغط الدم المرتفع

إنخفضت بشكل ملحوظ نسبة الوفاة الناتجة عن النوبات القلبية منذ أن نجح الأطباء في اكتشاف ضغط الدم المرتفع ومعالجته المبكرة بالأدوية. ولكن الخبراء اليوم ينصحون الأطباء باتباع وسائل أخرى للمعالجة كإرشاد المريض إلى كيفية إنقاص وزبه والقيام بالتمارين الرياضية. إذ لا ينبغي استعمال الدواء كعلاج إلا في حال الضرورة القصوى، كما لا يجوز التوقف عن تناول الدواء إلا بعد استشارة الطبيب.

فالتمرينُ الرياضيُ المنتظمُ كالمشي والركض والسباحةِ ضروريُ للمحافظةِ على وزنِ معتدل. كما أنَّ وسائلَ الاسترخاءِ والإقلالَ من تناولِ الكحولِ يساعدانِ على المحافظةِ على ضغطٍ معتدل. أما إذا فشِلَ نظامُ الاستغناءِ عن الدواءِ خلالَ ثلاثةِ أو ستةِ أشهرِ في إعطاءِ نتيجةٍ إيجابية، فيجبُ عندئذِ اتباع العلاجِ بالأدويةِ ابتداءً بكميّاتٍ قليلة. وقد يتمكنُ المريضُ تدريجياً من اختصارِ كميّةِ الدواءِ أو حتى الاستغناءِ عنه نهائياً إذا تابعَ مراقبةً وزنِهِ والتقيّدَ بإرشاداتِ الطبيب.

وينصحُ الأطباءُ ذوي ضغطِ الدم المرتفع بأن يبقى

استهلاكُهم من الملح دونَ الخمس غراماتٍ في اليوم، أي بمعدَّلِ ملعقةٍ صغيرةٍ لا تضرُّ ولا تنفع.

والغريبُ أن الأبحاث الأخيرة قد أظهرت أنَّ الإقلالَ من الكلسيوم وغيرِهِ من الموادِ الغذائيةِ هو أخطرُ من الإكثارِ من الصوديوم. وقد تبيَّنَ بعدَ تحليلِ وجباتِ الطعامِ أنَّ ارتفاعَ ضغطِ الدم كانَ أكثرَ انتشاراً لدى الذين يبخلونَ على أنفسِهم بالملحِ من الدين يستهلكونَهُ بكميّاتٍ كبيرةٍ في طعامِهم.

ذلك أن بعض مشتقات الحليب والأجبان هي مصدرٌ غنيٌ بالصوديوم، مما يجعلُها بين الأطعمة التي يتجنبها الذين يتهرّبون من تناول الملح بكميّات كبيرة. ولكنها في نفس الوقت مصادرٌ غنيةٌ بالكلسيوم والبوتاسيوم. فإن نقصَ هذه العناصر الثلاثة معاً يسبّب ارتفاع ضغط الدم، وذلك لأن الصوديوم يتفاعلُ بطريقة كيميائية مع كلٌ من الكلسيوم والبوتاسيوم في فيزيولوجيا الجسم.

ولكنُ هذه الدراسة لا تعني السماحَ للمريضِ بتناولِ الملح، مع العلم بأنَّ العلماءَ يحاولونَ باستمرارٍ التوصَلَ إلى الحلِّ السليم.

	1 - lea	كـــن التعـــارف لــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	قسيمة ر	
		3/00	7.	
ن	الـ			-
				و ان
	*			
	4			1,1

بساطهري

لقد سافرت بالقطهاد وسافرت بالسيارة ولكنني لن أجرؤ على السفر يهذه الطريقة ...



عبل الأرقام من ١ إلى ١١١

وت براه ة ممتعت بريكلّ أون سرّاد العرب الله

